ADOLESCENTES Y MÓVIL

¿CUÁNDO ES EXCESO DE USO Y CUÁNDO ADICCIÓN?

Marta Ricart
Barcelona
15/03/2019
14:00

El **móvil** es parte de los jóvenes de hoy desde el inicio de la **adolescencia** –un apéndice más, han llegado a resumirlo gráficamente algunos–. Lo usan más que nadie y seguramente mejor que nadie. Pero también hay casos de **mal uso** y de **uso abusivo**. Esta cuestión preocupa a los padres, sobre todo de los más jóvenes. Una inquietud que ya ha llegado a las **consultas médicas**. Un hospital infantil de referencia como es el de **Sant Joan de Déu** (Esplugues de Llobregat) recibe cada vez más consultas de progenitores alarmados porque sus hijos "están **enganchados al móvil**", reconoce **Josep Matalí**, jefe de Psicología y Adicciones del centro.

La buena noticia, dice, es que "en la mitad de los casos no es **adicción**, sólo **sobreuso**". ¿Qué diferencia hay? "Un uso excesivo del móvil no es necesariamente adicción", señala el especialista. Las conductas adictivas que ven en Sant Joan de Déu, al ser un hospital infantil, son mayoritariamente a **juegos**. Las ven incluso en niños de sólo **12 años**. Pero crecen mucho las consultas de padres porque sus hijos pasan muchas horas con el móvil.

Matalí explica que es comprensible que los padres anticipen el riesgo de adicción, no obstante, matiza, los smartphone actuales son en realidad una plataforma que los chicos y chicas usan para distintas cosas. Sí, pueden estar mucho tiempo con el móvil –la entidad americana Common Sense analizó que el 70% de los adolescentes usa las redes sociales varias veces al día y, más de la mitad de ellos dice que constantemente, a todas horas– pero un rato se envían mensajes por **Whatsapp** o **Telegram**, otro miran **Instagram**, otro vídeos en **YouTube** o **Tik Tok** o tienen conectada la música de **Spotify**, juegan, ven series de **Netflix** y plataformas similares o la **app** de cualquier televisión, miran webs... Es decir, la mayoría no pasa horas haciendo lo mismo. No se trata sólo del móvil, sino de las apps que usan y cuánto usan cada una.

Los padres se alarman porque sus hijos pasan muchas horas con el móvil, pero lo usan para muchas cosas

Hay casos de adolescentes que pasan horas jugando, sí. Y hay **juegos y apps** más adictivos que otros. Son los que refuerzan esa conducta repetitiva, como los juegos que mandan mensajes para que sigas jugando, los que están muy basados en competir (online o con uno mismo) o las app basadas en el "me gusta".

Ya hay estudios que han probado que estos juegos y apps activan los circuitos cerebrales de **recompensa** y refuerzo; suponen un chute de **dopamina**, que hace que se quiera repetir. Y la adicción radica en el riesgo de una **conducta repetitiva** y cuando toda la vida gira en torno a ella, cuando lo condiciona todo.

Así que los chicos pueden estar muchas horas con el móvil sin ser realmente una conducta repetitiva o sí puede serlo, depende de que hagan con el móvil (valdría también para otras pantallas sea la tableta o el ordenador).

JUEGOS

Hay juegos y apps que refuerzan una conducta repetitiva, que es la base de la adicción

Matalí reconoce, sin embargo, que algunos de estos casos precoces de uso excesivo que ven en su hospital pueden ser la fase previa a una adicción, que cristalizará cuando el paciente ya no será atendido en Sant Joan de Déu, que sólo tratar a menores de 18 años. El especialista recuerda que la adicción hipoteca toda la vida de la persona y además es un trastorno en el que es fácil la **recaída**.

Sin necesidad de llegar a la adicción, el uso excesivo del móvil ya se ha vinculado en estudios diversos con múltiples problemas, recuerda Matalí. Normalmente, los padres lo comentan a los médicos y psicólogos porque suele ir ligado a una **reducción del rendimiento académico** y/o de las horas de **sueño** (con una consiguiente fatiga). También porque perciben en sus hijos más **problemas de atención**, de distracción.

PROBLEMAS LIGADOS

Aunque no haya adicción, muchos estudios relacionan un uso abusivo del móvil con multitud de trastornos

En estudios hechos en diferentes países se ha constatado igualmente una relación con una mayor **irritabilidad** (también por una mayor tensión familiar por las discusiones en torno a ese uso del móvil), **ansiedad**, **impulsividad** y más dificultades para tolerar la **frustración**, así como desinterés por la interacción social. Cómo supone un **sobreestímulo** para el cerebro infantil (y se usa desde edades muy tempranas) ya hay investigaciones que advierten contra ello, que no se sabe como puede afectar. Por ejemplo, se ha apuntado que un uso abusivo del móvil puede ser un factor de riesgo de **hiperactividad**.

En algunos estudios –por ejemplo uno realizado por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos u otro en China– se ha relacionado ese uso abusivo con un adelgazamiento de parte de la corteza cerebral (el **cortex prefrontal**, en principio, relacionado con la maduración) que se puede vincular a una conducta más impulsiva, aunque se ignora el alcance de sus posibles efectos.

Los oftalmólogos también aseguran que ven más casos de **miopías** precoces, que relacionan con pasar muchas horas ante una pantalla. Sin contar que nutricionistas y médicos advierten que favorece una vida **sedentaria** y, pues, problemas de salud relacionados (obesidad, prediabetes, problemas cardiovasculares…)